

Achtsamkeit – inneres Gleichgewicht und Gelassenheit finden

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, das innere Gleichgewicht zu trainieren und so auch in belastenden und stressigen Situationen kühlen Kopf zu bewahren und gelassen zu bleiben. Wenn im Berufsalltag innerer Druck und Konflikte bestehen und schwierige Situationen zunehmen, hilft Achtsamkeit, mit Belastung und Stress besser umzugehen.

Achtsamkeit unterstützt uns dabei, automatische reaktive Gewohnheitsmuster im Denken, Sprechen und Handeln zu durchbrechen und neue Perspektiven entwickeln zu lassen. Sie trägt dazu bei, sich grundsätzlich lebendiger, freudiger und stabiler zu fühlen. Aktuelle Studien belegen u.a. die Wirkung auf das Immunsystem sowie auf diejenigen Gehirnregionen, die mit Selbstwahrnehmung und einem effektiveren Umgang mit Emotionen im Zusammenhang stehen.

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Erwerbstätige, die Achtsamkeit kennen lernen und üben möchten, um mit Belastungen und Stress besser umzugehen und das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen oder zu verbessern.

Referentin

Béatrice Heller, MBSR-Lehrerin, CFM Zentrum für Achtsamkeit

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar; Tageskurs

Preis

Auf Anfrage